

## DEKLARATION

Wir verwenden nur Fleisch und Eier aus der Schweiz.  
Fisch, Krustentiere und Meeresfrüchte stammen  
ausschliesslich aus vorbildlich und nachhaltig  
geführter Fischerei.

Fleisch ausschliesslich Schweiz  
Eier ausschliesslich Schweiz

Lachs ACS Norwegen  
Alle Preise sind in Schweizer Franken und inkl.  
gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Über Zutaten in unseren Gerichten, die Allergien oder  
Intoleranzen auslösen könnten, informieren  
unsere Mitarbeitenden auf Anfrage gerne.



Laktosefrei



Glutenfrei



Vegan



Lundi de la santé

**TISCH+BAR**  
SHOPPINGRESTAURANT



## Bol sain

Gesunde Bowl mit Kichererbsen, Tomaten, Quinoa, Gurke, süss-saurem Kürbis und Kürbisdressing

*Diese Bowl kommt laktosefrei daher und ist leicht und bekömmlich. Milchprodukte sind eine schmackhafte und willkommene Ergänzung in unserer Ernährung. Sie können aber zu Verdauungsproblemen führen und den Fortschritt bezüglich Körperfettreduktion, mehr Energie und somit weniger Entzündungen im Darm behindern.*

**19.50**

### + knusprig gebackener Pouletbrustschenkel 9.50

*Poulet, der Alleskönner:*

*Einerseits ist es sehr kalorienarm, andererseits reich an Eiweiss. Gerade Sportler und Menschen mit einem Sinn für die gesunde Ernährung bevorzugen daher das weisse Fleisch. Es enthält nur wenig Fett, aber viel Vitamin B6, B12, und Mineralien wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink*

### + gebratene Lachstranche 10.50

*Lachs, reich an Omega 3*

*Zahlreiche Studien belegen: Omega 3-Fettsäuren schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senken den Blutdruck und können auch positiv auf Depressionen wirken.*

### + gebackener Tofu 8.50

*Tofu, für die Rotation*

*Tofu ist eine wunderbar vegetarische Alternative für einen ausgeglichenen Eiweiss-Haushalt.*

## Burger de courgette

Zucchini Burger mit getrockneten Tomaten, Rucola, gebratenen Tofu, Wasabimayonaise, Zwiebel und Sbrinz, serviert mit Salatbowle

*Der Abstand ist hier grösser als bei der Bowle*

*Der Zucchini Burger bringt mehr Power für den Alltag da er wenig Kohlenhydrate enthält. Diese erhöhen nämlich den Blutzuckerspiegel und somit auch den Serotoninlevel im Gehirn. Serotonin ist der Neurotransmitter für Entspannung und Wohlbefinden. Reduzieren wir also die Kohlenhydrate in unseren Mahlzeiten, sind wir leistungsfähiger im Alltag.*

**27.50**

## Weitere Fleischlose Alternativen

### Tartare d'aubergine

Auberginen Tatar serviert im Knuspercornet auf Linsen-Tofu-Salat mit Minze und Granatapfel **15.50**

**Bündner-Gemüse-Gersten-Suppe  10.50**

### Quiche végétarian

2 Stück Vegetarische Quiche mit grünem Salat an französischem Dressing **15.50**

### Tofu croquant

Crispy Tofu auf Kartoffel Gulasch mit Peperoni, Zucchetti, Rübli, Linsen und Zwiebeln **27.00**